

Bodega de los Secretos explica cómo conciliar el ayuno intermitente y comer fuera de casa

El ayuno intermitente se ha convertido en una de las dietas de moda. Consiste en hacer ciclos entre períodos en los que se come y otros donde se ayuna. Las fórmulas más utilizadas son la 16:8 y 12:12. Algunos estudios sugieren que esta forma de alimentarse puede ofrecer beneficios como la pérdida de grasa, una mejor salud y longevidad. Pero, ¿cómo puede conciliarse con la vida social y comer o cenar fuera de casa? Bodega de los Secretos explica las bondades de esta técnica y cómo llevarla a cabo en verano

Ayuda a perder peso. Adentrarse en el ayuno intermitente implica pasar ciertos periodos sin ingerir alimentos, esto podría bajar la cantidad de calorías que se consumen al día y contribuir en la pérdida de peso, pero todo dependerá del tipo de nutrientes que se ingieran durante el periodo de alimentación. El ayuno intermitente acelera el metabolismo, el cuerpo quema grasa más rápidamente y asimila mejor los nutrientes; por eso, es muy importante que estos sean los adecuados. Cuando se come fuera de casa es importantísimo elegir restaurantes de cocina saludable, como la mediterránea, con muchas opciones para elegir platos apetitosos y llenos de vitaminas.

No se destruye en músculo. El ayuno intermitente acelera el metabolismo, por lo que el cuerpo quema grasa y no músculo como ocurre en otras dietas de adelgazamiento. Se pierde músculo cuando el cuerpo ha consumido los aminoácidos y el glucógeno y empieza a usar las reservas de proteína y músculo; pero, en el ayuno intermitente se evita este proceso ya que retiene más masa muscular que en un régimen hipocalórico. Por eso, es importante cumplir perfectamente los ciclos de ayuno e ingesta.

Mantiene el nivel de glucosa. El cuerpo humano está preparado para mantener estables los niveles de glucosa, por eso no es necesario comer constantemente. En el ayuno, se liberan sustancias como el glucagón y cortisol, que se encargan de utilizar la glucosa almacenada y dotar de energía al organismo.

No afecta al rendimiento deportivo. Siempre que se mantenga el consumo de calorías necesario para cada deportista, así como los macronutrientes adecuados, no habría reducción en el rendimiento. Además, entrenar en ayunas favorece ejercicios de fuerza y es más efectivo para perder grasa.

Lo ideal es empezar de forma progresiva, con el tipo 12:12 y adaptar al organismo al tipo 16:8, el más popular. Los líquidos como los tés, infusiones o café solo no rompen el ayuno y ayudan a reducir los síntomas de mareo y agotamiento, porque mantienen al cuerpo hidratado.

En verano es muy común cenar fuera de casa; por ello, para respetar el tiempo de ayuno, se puede saltar el desayuno del día siguiente, controlando las horas entre una toma y otra.

Es importante que los platos que se elijan cuando se coma fuera de casa estén formados por verduras a la plancha o cocidas; las ensaladas son una opción muy saludable, pero controla el aliño. Lo más recomendable es aove, vinagre, sal y especias al gusto. Escoger pescados o carnes magras, siempre a la plancha, vapor o al horno.

Se puede acompañar la comida de una copa de vino tinto o blanco (eso sí, con mucha medida) y evitar la cerveza que tiende a la hinchazón. ¿Algo mejor? ¡Nada de alcohol! Se puede pedir un refrescante y sabroso zumo de tomate o agua con limón o pepino.

Propuestas veraniegas y saludables en Bodega de los Secretos:

Tomate a tope: Ensalada de ventresca con 4 variedades de tomate

15€

Pulpo a la brasa con aceite de pimentón y patata trufada

24€

Ceviche de corvina, guacamole , leche de coco y mango

18€

Tataki de bonito del norte sobre verduras al Wok y anacardos

19€

Corvina con su salsa «Dominicana» de leche de coco y arroz salvaje

21€

Copa de yogurt cremoso con pure de frutos rojos

6€

Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

www.bodegadelossecretos.com

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)

Datos de contacto:

Bodega de los Secretos
630902811

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>